

# ДЕЙЛ КАРНЕГИ

КАК  
ПЕРЕСТАТЬ  
БЕСПОКОИТЬСЯ  
И НАЧАТЬ  
ЖИТЬ



*Dale Carnegie*

Бестселлер. Классическая версия

Дейл Карнеги

**Как перестать  
беспокоиться и начать жить**

«Издательство АСТ»

1948, 1984

УДК 159.9  
ББК 88.50

## **Карнеги Д. Б.**

Как перестать беспокоиться и начать жить / Д. Б. Карнеги —  
«Издательство АСТ», 1948, 1984 — (Бестселлер. Классическая  
версия)

ISBN 978-5-17-159093-2

Обновленный впервые за более чем сорок лет вневременной бестселлер Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить» — классика, которая улучшила и изменила личную и профессиональную жизнь миллионов людей. Это одна из самых влиятельных книг в мире, она входит во все списки бестселлеров и переведена почти на все языки. Как, почему и зачем нужно научиться любить свою жизнь и получать от нее максимум удовольствия, не жертвуя при этом своими амбициями и желаниями? Сегодня ответ Карнеги как никогда актуален и помогает избавиться от всего, что мешает жить счастливо, принять то, что делает вас сильнее, и отличить первое от второго. Этот бестселлер в новом, современном, полном переводе передает бесценные советы Карнеги без искажения — так, как их сформулировал сам автор. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.50

ISBN 978-5-17-159093-2

© Карнеги Д. Б., 1948, 1984  
© Издательство АСТ, 1948, 1984

# Содержание

Вступление	6
Девять способов извлечь из книги наибольшую пользу	9
Кратко: Девять способов, которые помогут извлечь из этой книги наибольшую пользу	11
Часть первая	12
Глава первая	12
Глава вторая	19
Глава третья	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Дейл Карнеги

## Как перестать беспокоиться и начать жить

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© 1948 by Dale Carnegie

© 2011 by BN Publishing

© Хохуля Алексей, перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2024

## Вступление

### Как и зачем была написана эта книга

В 1909 году я был одним из самых несчастных парней Нью-Йорка. В то время я продавал грузовики. Понятия не имел, как они устроены. Более того – и знать не хотел. Я ненавидел ту работу. Еще я терпеть не мог свою обставленную дешевой мебелью комнатенку на Западной 56-й улице, кишашую тараканами. На стенах висели мои галстуки, и, когда утром я брал свежий, мерзкие насекомые разбегались во все стороны. Я с отвращением ел в дешевых, грязных ресторанах, в которых, скорее всего, тоже хозяйничали тараканы.

Каждый вечер я возвращался в свое одинокое опостылевшее жилище, а голова буквально раскалывалась от разочарования, возмущения, досады и горечи. Я возмущался, потому что то, о чем я мечтал, учась в колледже, на деле оказалось кошмаром. Неужто это и есть жизнь? Неужели таких «незабываемых приключений» я ждал? Неужели это и будет вся моя жизнь – ненавистная работа, конура с тараканами, отвратительная еда и никакого просвета? А ведь я мечтал читать для удовольствия, писать книги, замыслы которых вынашивал еще во время учебы.

Было очевидно: бросив проклятую работу, я ничего не потеряю, зато приобрету многое. Меня не интересовали большие деньги – меня интересовала богатая жизнь. В общем, вот он, мой Рубикон – такой переломный момент есть в жизни каждого молодого человека. Единственное решение в корне изменило мое будущее. Благодаря ему моя жизнь превзошла все мои самые смелые мечты.

И вот каково было решение: уйти с ненавистной работы и, раз уж я четыре года проучился в государственном педагогическом колледже в Уорренсберге, штат Миссури, учить взрослых в вечерних школах. Тогда дни освободятся, и я смогу читать, готовиться к занятиям, писать романы и рассказы. Я рвался «жить, чтобы писать, и писать, чтобы жить».

Оставалось выбрать предмет. Перебрав воспоминания о колледже, я пришел к выводу, что из всех дисциплин, вместе взятых, наибольшую пользу в деловых отношениях и жизни вообще, мне принесли занятия по публичным выступлениям. Почему? Потому что именно благодаря этому искусству я поборол робость, неуверенность в себе, стал смелее и научился находить подход к самым разным людям. Также я осознал, что руководит, как правило, тот, кто способен отстоять свое мнение.

Подав заявление о приеме на работу по специальности преподавателя ораторского искусства сразу в два заведения – в Колумбийский и в Нью-Йоркский университеты. Однако по какой-то причине и там и там решили, что как-нибудь обойдутся и без моих лекций.

Тогда я огорчился, но, оглядываясь сейчас назад, благодарю бога за те отказы, ведь я устроился в вечерние школы ассоциации молодых христиан, где должен был показать заметные результаты и, главное, быстро. Какой вызов! В эти школы взрослые люди не приходили на мои занятия за дипломом или за более высоким положением в обществе. У них была лишь одна цель – решить свои проблемы. Они хотели быть в состоянии сказать пару слов на совещании и не упасть при этом в обморок. Продавцам нужно было научиться общаться с трудными клиентами, не обходя трижды вокруг квартала, чтобы набраться смелости. Они хотели обрести уверенность в себе и хладнокровие, преуспеть в своем деле, зарабатывать больше денег для своих семей. А так как оплата вносилась по частям, они могли попросту перестать платить за мои занятия, если уроки окажутся бесполезны, а я получал не регулярную зарплату, а лишь процент. Нужно было постараться, чтобы на моем столе была еда.

В то время условия казались очень суровыми, но сейчас я понимаю, что это поистине бесценный опыт. Необходимо было заинтересовать своих слушателей. Я хотел помочь им найти

способ улучшить жизнь. Каждое занятие должно было вдохновлять их настолько, чтобы они возвращались снова и снова.

Работа оказалась очень интересной, и я по-настоящему влюбился в нее. Я восторгался тем, насколько быстро мои ученики развивали уверенность в себе, и тому, как быстро многие из них получали повышение и прибавку к зарплате. Занятия оказались более успешными, чем я смел надеяться. Три семестра спустя ассоциация, отказывавшаяся платить пять долларов за вечер, платила уже тридцать – полагающийся мне процент от прибыли. Поначалу я преподавал только ораторское мастерство, но со временем понял, что мои взрослые ученики также хотят научиться завоевывать друзей и влиять на людей. Вместо учебного пособия по взаимоотношениям между людьми не нашлось, поэтому я составил его сам. Книга не была написана – точнее, была написана не так, как остальные. Она выросла, буквально выкристаллизовалась из жизненного опыта посетителей занятий. Я назвал ее «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

Поскольку произведение задумывалось лишь как пособие для моих собственных занятий и так как я написал еще четыре никому не известные книги, я и надеяться не смел, что сочинение разойдется таким большим тиражом. Пожалуй, я один из немногих писателей своего времени, у которых был повод для такого сильного удивления.

Годы шли, и я осознал еще одну большую проблему моих слушателей – беспокойство. В основном занятия посещали деловые люди: руководители, продавцы, инженеры, бухгалтеры – представители самых разных профессий, и практически у каждого были проблемы! Были и работающие женщины, и домохозяйки. И им тоже жилось несладко! Очевидно, без учебника по борьбе с тревогой не обойтись. И вот я вновь пустился на поиски. Я отправился в замечательную Нью-Йоркскую публичную библиотеку на пересечении пятой авеню и сорок второй улицы и с удивлением обнаружил там всего двадцать две книги о беспокойстве. Также, к моему величайшему потрясению, оказалось, что о червях<sup>1</sup> в этой огромной библиотеке хранится сто восемьдесят девять книг. Представляете – почти в девять раз больше, чем о беспокойстве! Поразительно, не так ли? Казалось бы: это одна из самых распространенных проблем человечества, а значит, в каждой старшей школе, каждом колледже страны должен быть отдельный предмет «Как перестать беспокоиться». Но тем не менее, если хотя бы один подобный курс и существует в каком-то учебном заведении, я о нем не слышал. Ничего удивительного в том, что Дэвид Сибери в книге «Как беспокоиться с пользой для себя» (*How to Worry Successfully*) писал: «Мы вступаем в жизнь настолько же не подготовленными к испытаниям, как книгоочей к выступлению с балетной партией».

Результат? Более половины коек в больницах заняты людьми, страдающими от болезней на нервной и эмоциональной почве.

Я прочитал все двадцать две книги, стоявшие на полках Нью-Йоркской публичной библиотеки. Более того, скупил все книги о беспокойстве, которые только мог. Но тщетно: среди них не нашлось ни одной, которую можно было бы использовать для занятий. И вновь пришлось писать учебник самому.

К написанию этой книги я готовился семь лет. Каким образом? Читал труды философов всех эпох о тревоге. Также прочел сотни биографий – от Конфуция до Черчилля. Еще беседовал с множеством выдающихся людей из самых различных слоев общества: Джеком Демпси, генералом Омаром Брэдли, генералом Марком Кларком, Генри Фордом, Элеонорой Рузвельт и Дороти Дикс. И это лишь начало.

Но было еще одно, куда более важное занятие. На протяжении пяти лет я трудился в настоящей лаборатории по преодолению беспокойства на базе наших классов. Насколько мне известно, это первая и единственная подобная лаборатория в мире. Вот как проходили экс-

---

<sup>1</sup> Игра английских слов: беспокойство – *worry*, а черви – *worms*. – Прим. пер.

перименты: учащимся предлагалось следовать спискам рекомендаций для борьбы с беспокойством (которые мы сами же и составляли), а затем испытатели рассказывали остальным о своем опыте. Другие участники, в свою очередь, делились методиками, которыми пользовались в прошлом.

Пожалуй, за все это время я выслушал больше докладов на тему «О том, как я поборол тревогу», чем любой другой житель Земли. Я прочел более сотни рассказов на ту же тему – эти отчеты, присланные мне по почте, удостаивались самых высоких наград на наших занятиях, которые проводятся по всему миру. Так что эта книга – не мечты одинокого творца-идеалиста и не академический труд, размышляющий о возможных способах преодолеть тревогу. Нет. Я постарался написать живой, сжатый, понятный и достоверный рассказ о том, как тысячи взрослых людей побороли беспокойство. Одно ясно точно: эта книга полна практических советов. Вы найдете для себя много полезного.

Как говорил французский философ Валери: «Наука – это совокупность удачных рецептов». Так вот, перед вами сборник удачных, проверенных временем рецептов избавления вашей жизни от беспокойства. Но позвольте предупредить: вы не найдете здесь ничего нового, зато встретите множество вещей, редко применяемых в повседневной жизни. А если разговор зашел о жизни, то нам с вами нового и не требуется. Мы знаем достаточно, чтобы сделать свою жизнь идеальной: каждый из нас читал Золотое правило<sup>2</sup> и Нагорную проповедь. Наша проблема не в отсутствии знаний, а в бездействии. Цель этой книги – не только переформулировать, проиллюстрировать, вдохнуть новую жизнь, очистить от пыли веков, восславить множество древних истин, но и встряхнуть вас, чтобы вы стали применять их.

Думаю, вы открыли эту книгу не для того, чтобы узнать, как она писалась. Вы жаждете действовать. Так вперед. Пожалуйста, для начала прочтите первые две части. Если не почувствуете прилива новых сил, вдохновения жить по-новому и не беспокоиться – отбросьте эту книгу. Она не принесет вам пользы.

*Дейл Карнеги*

---

<sup>2</sup> Золотое правило – правило, которое произнес Иисус во время Нагорной проповеди, звучит так: «Итак, во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними, ибо в этом закон и пророки» (Мф. 7:12). – *Здесь и далее прим. ред.*

## Девять способов извлечь из книги наибольшую пользу

1. Для того чтобы извлечь из этой книги максимальную пользу, читателю необходимо обладать лишь одним обязательным качеством, что неизмеримо важнее всех остальных правил, техник и требований. Если это основополагающее качество отсутствует, то и тысяча рекомендаций о том, как правильно учиться, принесут мало толку. Однако если вы обладаете этим незаменимым, основополагающим качеством, вы достигнете величайших высот и другие правила по чтению книги вам не понадобятся.

Так в чем же это волшебное условие? Читателю необходимо лишь *непреодолимое желание учиться и твердое намерение перестать беспокоиться и начать жить*.

Как развить в себе подобную тягу? Почаще вспоминайте о том, насколько важны для вас эти принципы. Живо представляйте, как овладение ими поможет вам вести более счастливую и богатую жизнь. Вновь и вновь говорите себе: «Мое спокойствие, счастье, здоровье и даже мой доход в конечном итоге будут зависеть от того, буду ли я применять древние, очевидные и вечные истины, изложенные в этой книге».

2. Читайте каждую главу вначале быстро, чтобы взглянуть на ее содержание с высоты птичьего полета. Вам, скорее всего, захочется читать еще и еще – одну главу за другой. Но не спешите, если, конечно, не читаете только ради развлечения. Если же ваша цель – перестать беспокоиться и начать жить, вернитесь в начало и прочтите каждую главу внимательно. В конечном итоге так вы сэкономите время и добьетесь результатов.

3. Во время чтения почаще останавливайтесь и обдумывайте то, что сейчас прочитали. Спрашивайте сами себя, как и когда можно применить каждую рекомендацию. Такое вдумчивое чтение принесет вам пользы куда больше, нежели бешеная гонка по страницам книги.

4. Читайте с красным карандашом, мелком или ручкой. Как только встретите интересный совет, поставьте возле него черточку. А если же идея покажется вам особенно ценной, подчеркните каждое слово или отметьте ее крестиками. Оставляйте заметки на полях, подчеркивайте понравившееся мысли – так читать намного интереснее, да и ориентироваться в тексте при повторном прочтении вам будет легче.

5. Я знаком с женщиной, которая пятнадцать лет работает управляющим в одной крупной страховой компании. Каждый месяц она перечитывает все контракты, заключаемые ее конторой. Да, одни и те же контракты месяц за месяцем, год за годом. Зачем? По опыту она знает, что только так может удержать в памяти все их пункты.

Я два года писал книжку по ораторскому искусству, но все равно время от времени перечитываю ее, чтобы вспомнить, что написал. Мы забываем с поразительной скоростью.

Итак, если хотите получить осязаемый и длительный эффект от чтения этой книги, не тешьте себя иллюзиями: разок пробежав текст глазами, вы не измените свою жизнь раз и навсегда. Внимательно изучив его, возвращайтесь к тексту каждый месяц и уделяйте книге несколько часов, чтобы освежить память. Пусть она всегда лежит на вашем рабочем столе. Пролистывайте ее почаще, и вы будете постоянно удивляться новым возможностям для роста, что скрыты в ее глубинах. Помните: только сознательное следование изложенным здесь принципам и трудолюбие сделают их естественной частью вашей жизни. Другого пути нет.

6. Бернард Шоу однажды сказал: «Если вы будете учить человека чему-нибудь, он никогда ничему не научится». И Шоу прав. Мы учимся делая. Так что, если желаете овладеть изло-

женными здесь принципами, действуйте. Применяйте эти правила при каждой возможности – в противном случае вы их быстро позабудете. В голове остаются лишь знания, которые используются на практике.

Скорее всего, вам будет трудно постоянно следовать этим советам. И это говорит автор, который написал эту книгу и ручается за правдивость каждого слова: мне самому сложно ежедневно следовать советам, которые я же и изложил. Поэтому помните: вы не просто узнаете новое – вы пытаетесь завести новые привычки. Вы бросаете вызов себе и меняете свой образ жизни. А это требует времени, упорства и каждодневной практики.

Почаще возвращайтесь к этим страницам. Считайте эту книгу инструкцией по преодолению беспокойства. А когда встретитесь с серьезным вызовом – не теряйте головы. Не действуйте привычным образом, не совершайте импульсивных поступков – обычно они ни к чему хорошему не приводят. Лучше всего вернитесь к этим страницам, перечитайте абзацы, которые сами же подчеркнули, воспользуйтесь этими советами и наблюдайте, как они будут творить волшебство.

7. Пообещайте давать домашним некую сумму всякий раз, когда нарушите один из принципов, описанных в этой книге. Это попросту не оставит вам другого выбора!

8. Пожалуйста, вернитесь к истории о том, как свои ошибки исправляли банкир с Уолл-стрит Х. П. Хауэлл и старый Бен Франклин, и заново прочтите ее. Почему бы вам не воспользоваться способами этих достойных мужей, чтобы проверить, следуете ли вы принципам из этой книги? Если решитесь, то это приведет к двум последствиям:

Во-первых, вы получите полезный, занимательный и незабываемый опыт.

Во-вторых, обнаружите, что ваша способность не переживать и жить полной жизнью разрастается и крепнет подобно вечнозеленому дереву.

9. Ведите дневник. Описывайте в нем свои успехи в применении изложенных здесь принципов. Не скупитесь: указывайте имена, даты, описывайте результаты. Эти записи вдохновят вас на дальнейшие достижения. А как приятно будет наткнуться на этот дневник годы спустя!

## **Кратко: Девять способов, которые помогут извлечь из этой книги наибольшую пользу**

1. Развейте в себе искреннее, жгучее желание побороть беспокойство.
2. Перечитывайте главу дважды и лишь после переходите к следующей.
3. Почаще останавливайтесь во время чтения и спрашивайте себя о том, как вы можете применить каждый из советов.
4. Подчеркивайте важные мысли.
5. Перечитывайте книгу каждый месяц.
6. Применяйте эти принципы при каждой возможности. Пусть этот томик станет вашей инструкцией по решению возникающих каждый день проблем.
7. Превратите обучение в захватывающую игру. Договоритесь с близким или другом о том, что будете давать ему некую сумму каждый раз, когда он уличит вас в нарушении принципов.
8. Каждую неделю наблюдайте за тем, как далеко продвинулись. Спрашивайте себя, чего вы добились, какие ошибки совершили, какие уроки извлекли.
9. Ведите дневник в конце этой книги. Описывайте в нем, как и когда вы применяли принципы.

## Часть первая

### Факты о беспокойстве, которые должен знать каждый

#### Глава первая

#### Живите в «герметичном отсеке сегодняшнего дня»

Весной 1871 года один молодой человек прочел в книге четырнадцать слов, которые оказали огромное влияние на его будущее.

Он был студентом-медиком и проходил практику в больнице общего профиля в Монреале. Молодой человек переживал о том, сдаст ли выпускной экзамен, пытался понять, что делать, куда податься, как начать собственную практику, как зарабатывать на жизнь.

Те четырнадцать слов, что студент-медик прочитал в 1871 году, помогли ему стать самым известным врачом своего поколения. Он основал известную во всем мире школу медицины при университете Джонса Хопкинса. Стал королевским профессором в Оксфорде – величайшая честь, которой удостоивается врач в Соединенном Королевстве. Он был возведен в рыцари самим королем Англии. А когда умер, потребовалось написать два огромных тома – 1466 страниц, чтобы рассказать о его жизни.

Звали его сэра Уильям Ослер<sup>3</sup>. Ниже приведу слова Томаса Карлайла, те самые четырнадцать слов, благодаря которым Ослер избавился от беспокойства: *«Наша главная задача – не глядываться в туманные дали, а заниматься тем, что находится рядом».*

Сорок два года спустя, погожим весенним вечером, когда в университетском парке цвели тюльпаны, сэра Уильям Ослер обратился к студентам Йельского университета: «Люди полагают, – сказал он, – что у меня „особенный мозг“, ведь я профессор четырех университетов и написал популярную книгу...» Он объявил такое мнение заблуждением. По словам Ослера, близкие друзья прекрасно знали, что он обладает «мозгом самым заурядным».

В чем же тогда секрет его успеха? По его собственным словам, все дело в жизни в «герметичных отсеках сегодняшнего дня». И что же это значит? За несколько месяцев до выступления в Йельском университете сэра Уильям Ослер пересек Атлантический океан на борту громадного современного лайнера, капитан которого, стоя на мостике, мог нажать на кнопку, и тут же многочисленные переборки закрывались и части корабля отрезались друг от друга, превращаясь в водонепроницаемые отсеки. «Каждый из вас, – сказал доктор Ослер студентам, – устроен неизмеримо сложнее, чем любой океанский лайнер, да и плавание вам предстоит куда более дальнее. Вот что я рекомендую вам: позаботьтесь о том, чтобы ваши „отсеки сегодняшнего дня“ были надежно задрены. Взойдите на мостик, убедитесь в том, что переборки исправны. Нажмите на кнопку и услышите, как на всех уровнях вашей жизни прочные стальные двери отсекают прошлое – безвозвратно умершие вчерашние дни. Смело надавите другую и наблюдайте, как металлические переборки скрывают будущее – нерожденные завтрашние дни. Теперь вы в безопасности – на сегодняшний день! Отсеките свершившееся, позвольте прошлому похоронить своих мертвецов. Оставьте позади вчерашние дни, которые до смерти убаюкали глупцов. Вес туманного будущего, вкупе с тяжестью прошлого, способен сломить даже самых стойких. Столь же надежно отгородитесь от будущего. Ибо будущее вершится сегодня. Завтра не существует. Спасение творится прямо сейчас. Потеря сил, головные боли, вечные тревоги идут по пятам за человеком, озабоченным грядущим. Когда внутренние

---

<sup>3</sup> Уильям Ослер (1849–1919) – канадский врач, внесший существенный вклад в диагностику и установление причин болезней.

перегородки будут надежно затворены, позаботьтесь об обшивке левого и правого бортов и каждую секунду терпеливо возвращайте в себе привычку жить в „отсеке сегодняшнего дня“». Советовал ли нам доктор Ослер перестать заботиться о грядущем? Нет. Ничего подобного. Однако он имел в виду, что лучший способ подготовиться к будущему – это употребить весь свой ум, все жизнелюбие на то, чтобы превосходно исполнять задачи сегодняшнего дня. Так и только так можно во всеоружии встретить день завтрашний.

Сэр Уильям Ослер настоятельно рекомендовал студентам Йельского университета начинать день с «Отче наш»: «Хлеб наш насущный даждь нам днесь».

Заметьте: в молитве говорится о насущном хлебе. Не похоже на жалобу на то, что вчера нам пришлось довольствоваться плесневелой коркой. И уж тем более в молитве нет слов вроде: «О, Боже, на великих северных равнинах выдалась засушливая неделка, а что, если впереди тоже будет засуха, как же я буду жить следующей осенью? А если потеряю работу, о, Господи, откуда же мне брать хлеб тогда?»

Нет, эта молитва учит нас просить лишь о хлебе насущном, ведь только такой хлеб можно съесть сегодня.

Много лет назад по каменистой стране, жителям которой жилось очень трудно, бродил нищий философ. И вот однажды вокруг него собралась толпа, и с вершины холма он произнес, пожалуй, самую известную и цитируемую на свете речь. Эта речь содержит девятнадцать слов, которые громом отзываются сквозь века: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы».

Однако многие пренебрегали словами Иисуса: «Не заботьтесь о завтрашнем дне», не восприняли их как крупицу мудрости, сочли очередной загадкой мистика. «Я должен думать о завтрашнем дне, – говорят они, – я должен позаботиться о безопасности своей семьи. Необходимо откладывать деньги на старость. Чтобы преуспеть в жизни, необходимо планировать».

Конечно! Непременно нужно. Просто дело в том, что слова Иисуса, переведенные на английский язык более трехсот лет назад, в наши дни люди понимают не совсем верно. Во времена правления короля Якова слово «заботиться» зачастую означало «тревожиться». В современных же переводах Библии на английский послание Иисуса передается более точно: «Не тревожьтесь о завтрашнем дне».

Думайте о грядущем, да: стройте планы на завтрашний день, тщательно готовьтесь к нему. Но не тревожьтесь.

Во время Второй мировой войны наши лидеры думали о дне грядущем, но тревожиться они себе позволить не могли. «Я предоставил лучшим мужчинам лучшее вооружение, которым мы располагаем, – сказал адмирал Эрнест Дж. Кинг, командовавший в то время военно-морскими силами Соединенных Штатов, – и поставил перед ними разумную задачу. Это все, что я в силах сделать». «Если корабль потоплен, – продолжил адмирал Кинг, – его уже не вернуть в строй. Если судно будет потоплено в будущем, я не могу этого предотвратить. Лучше тратить свое время, работая над проблемой будущего, чем сокрушаться об уже случившихся. К тому же, если я позволю себе беспокоиться из-за всего подряд, долго не протяну».

В военное или мирное время вот главное отличие неверного мышления от верного: результатом верного мышления становится логическое, конструктивное планирование на основе анализа причин и следствий. Неверное же мышление зачастую приводит к напряжению и нервным срывам.

Однажды мне выпала честь взять интервью у Артура Хейза Сульцбергера, который с 1935 по 1961 год был издателем *The New York Times*, одной из самых известных газет в мире. Мистер Сульцбергер рассказал, что, когда в Европе вспыхнула Вторая мировая война, он был в таком смятении, так переживал о будущем, что практически не мог спать. Часто вставал посреди ночи, доставал холст, вооружался тюбиками с красками, глядел в зеркало и пытался

нарисовать собственный портрет. Рисовать он не умел, но все равно снова и снова пробовал нарисовать автопортрет, чтобы отвлечь ум от беспокойства.

Мистер Сульцбергер сказал, что смог утихомирить ум, только когда сделал своим девизом слова церковного гимна:

*«Одного шага достаточно для меня.  
Светом своим живительным путь освети,  
Ноги мои сдержи: горизонтов дальних  
Не прошу. Одного шага достаточно для меня».*

Примерно в это же время где-то в Европе такой же урок проходил один молодой человек в военной форме. Звали его Тед Бенгермино из Балтимора, штат Мэриленд. В результате постоянного беспокойства у него развилась самая острая форма военного невроза.

«В апреле 1945-го, – писал Тед Бенгермино, – у меня развилось нарушение, которое врачи называют синдромом раздраженного кишечника. Заболевание причиняло невероятную боль. Уверен: закончись война позже – мое здоровье бы пошатнулось окончательно.

Я был изнурен до крайности. Служил унтер-офицером в похоронном отряде 94-й пехотной дивизии. Я должен был помогать вести учет убитых, пропавших без вести и госпитализированных солдат. Также я помогал выкапывать тела бойцов – как союзников, так и неприятеля, – наспех похороненных в неглубоких могилах после битвы. Собирал личные вещи убитых и отсылал семьям и близким, ведь эта память так ценна для живых. Я беспрестанно боялся, что мы совершаем непоправимые ошибки. Думал о том, как вынесу все это. Постоянно спрашивал себя, вернусь ли домой, подержу ли на руках своего единственного сына – ему тогда было чуть больше полугода, и я его никогда не видел. От постоянной тревоги и усталости я похудел на тридцать пять фунтов<sup>4</sup>. Я чуть не сошел с ума. Мои руки были руками скелета – лишь обтянутыми кожей. Мысль о том, что я вернусь домой едва живым, вгоняла меня в ужас. Нервы сдавали, и я рыдал как младенец, стоило мне остаться одному. После Арденнской операции<sup>5</sup> я рыдал настолько часто, что уже простился с надеждой однажды вновь стать нормальным человеком.

В конце концов я попал в госпиталь. Один военный врач дал мне совет, который навсегда изменил мою жизнь. После тщательного физического осмотра он сказал, что причины моего физического состояния кроются в психике. „Тед, – сказал он, – представь, что твоя жизнь похожа на песочные часы. В верхней их части тысячи и тысячи песчинок – они медленно и равномерно сыплются вниз через узкое горлышко в середине. Не повредив песочных часов, мы не сможем сделать так, чтобы через узкую перемычку проходило больше одной песчинки за раз. И ты, и я, и все остальные устроены точно так же: мы просыпаемся утром и понимаем, что должны выполнить тысячи задач. Но если мы не будем позволять им по очереди медленно, подобно песчинкам в часах, проходить через день, мы рискуем пошатнуть свое физическое и психическое здоровье“.

Я живу по этой философии с того памятного дня – по одной песчинке, по одному делу за раз. Этот совет спас мое физическое и психическое здоровье во время войны и выручает и сейчас, когда я работаю директором по связям с общественностью и рекламе в *Adcrafters Printing & Offset Co., Inc.* Передо мной стоят те же проблемы, что и на войне: необходимо выполнить сотни различных задач, но времени крайне мало. Наши акции упали в цене. Приходилось вводить в оборот новые формы документов, заключать новые сделки с акционерами, менять адреса,

---

<sup>4</sup> 15,8 килограмма. – Прим. пер.

<sup>5</sup> Арденнская операция – наступление немецких войск на Западном фронте в ходе Второй мировой войны с 16 декабря 1944 года по 29 января 1945-го.

закрывать и открывать офисы и т. д. Но я не нервничал, не гнался за временем, потому что помнил слова доктора: „По одной песчинке. По одной задаче“. Снова и снова повторяя спасительные слова, я методично делал то, что должен, – меня больше не разрывало на части, смятение больше не высасывало силы, а ведь именно такое паническое состояние чуть не доконало меня на войне».

Одним из самых удручающих результатов такого образа жизни является то, что половина больничных коек занята пациентами с психическими и эмоциональными расстройствами, не выдержавшими непомерного давления прошедших дней и пугающих «завтра». А ведь подавляющее большинство этих людей могли вести счастливые, наполненные смыслом жизни, если бы вняли словам Иисуса: «*Не тревожьтесь о грядущем*»; или последовали бы совету сэра Уильяма Ослера: «*Живите в герметичном отсеке сегодняшнего дня*».

В эту самую секунду мы с вами стоим на стыке двух неизмеримо огромных вечностей: прошлого, что уходит вглубь веков, и будущего, которое продолжит свой неумолимый бег и после исчезновения последнего человека. Мы не сможем пожить ни в одной из этих великих вечностей ни одного мгновения. Однако, пытаясь это делать, мы можем навредить как своему телу, так и своему разуму. Поэтому давайте же с радостью жить в единственном доступном нам временном промежутке – с момента «сейчас» до отхода ко сну. «Любому из нас под силу нести ношу, какой бы тяжелой она ни была, до захода солнца, – писал Роберт Луис Стивенсон. – Каждому под силу делать свою работу, какой бы изнурительной она ни была. Кому угодно под силу жить размеренно, мирно, честно и с любовью – до заката. В этом-то и заключается смысл жизни».

Да, только этого и требует от нас жизнь. Однако миссис Э. К. Шилдс из города Сагино, штат Мичиган, дошла до крайней степени отчаяния и подумывала о самоубийстве, прежде чем научилась «жить до заката». «В 1937 году умер мой муж, – рассказала мне миссис Шилдс, – я была неимоверно подавлена и осталась практически без денег. Я написала своему бывшему работодателю, мистеру Леону Роучу, владельцу компании *Roach-Fowler Company* в Канзас-Сити и попросила вновь принять меня на работу. Раньше я зарабатывала на жизнь, продавая книги школам в деревнях и маленьких городках. За пару лет до этого, когда муж заболел, я продала машину. Все же мне удалось наскрести достаточно денег для первоначального взноса на подержанный автомобиль, и я вновь стала продавать книги.

Казалось, что постоянные переезды облегчат мое горе, но одинокие поездки по трассам, завтраки и ужины сделали мою жизнь невыносимой. В некоторых районах продажи шли совсем плохо, и денег едва-едва хватало даже на крошечные взносы за машину.

Весной 1938-го я работала вблизи города Версаль, Миссури. Нищие школы, ужасные дороги. Я отчаялась настолько, что даже подумала о самоубийстве. Казалось, я никогда не преуспею. Дни были лишены цели. Я с трудом вставала по утрам, жить совсем не хотелось. Я боялась всего: что не смогу платить за машину, за комнату, что даже на еду денег не хватит. Казалось, мое здоровье ухудшается, а платить врачу было бы нечем. Не наложила я на себя руки только из-за мысли о том, что это сильно огорчит сестру и что у меня попросту не хватит денег даже на собственные похороны.

И вот однажды мне попала статья, которая вытаскала меня из уныния и дала мне силы жить дальше. Я буду вечно благодарна ее автору за одно-единственное предложение: „Для мудрого человека новый день – новая жизнь“. Я распечатала эту фразу и прикрепила листочек на лобовое стекло, чтобы в любое время читать ее. Оказалось, жить от восхода до заката не так трудно. Я научилась забывать прошедшие дни и не думать о будущих. Каждое утро говорила себе: „Вот и новая жизнь“.

Мне удалось преодолеть страх одиночества, страх нужды. Теперь я счастлива, моя жизнь пришла в норму, с любопытством смотрю вперед и вообще люблю жизнь. Я с готовностью и без страха принимаю то, что приносит новый день. Теперь я знаю: будущего бояться не стоит.

Я усвоила, что лучше всего прекратить метаться из прошлого в будущее, жить в настоящем, ведь для мудрого человека новый день – новая жизнь».

Кто, по-вашему, написал эти стихи?

*Меж упований, забот, между страхов кругом и волнений  
Думай про каждый день, что сияет тебе он последним;  
Радостен будет тот час, которого чаять не будешь<sup>6</sup>.*

Согласитесь, что эти строки звучат до сих пор современно. Однако это стихотворение было написано римским поэтом Горацием за тридцать лет до рождения Христа.

Одна из самых прискорбных и даже трагичных черт человеческой природы в том, что все мы любим откладывать жизнь на потом. Все время беспрестанно грезим о волшебном розовом саде где-то там, за горизонтом, и совсем не обращаем внимания на восхитительные розы, благоухающие под нашими окнами сегодня, прямо сейчас.

Ну почему мы такие глупцы, такие безнадежные дураки?

«О, как странно непостижим ход наших крошечных жизней! – писал Стивен Ликок. – Малыш говорит: „Когда я стану большим“. Но что это значит? Юноша говорит: „Когда я стану взрослым“. Но, повзрослев, заявляет: „Когда женюсь“. А что же после свадьбы? Затем это „Когда выйду на пенсию“. А выйдя на пенсию, человек оглядывается на пройденный путь: ледяной ветер гуляет по пустынной степи – он умудрился все пропустить, а теперь уже всё. Жить слишком поздно. Поэтому нужно подмечать мельчайшие складочки на ткани каждого дня, восхищаться каждым часом».

Ныне покойный Эдвард С. Эванс из Детройта чуть не погубил себя беспокойством, прежде чем узнал, что жить – значит «подмечать мельчайшие складочки на ткани каждого дня». Рос он в бедности, первые деньги заработал, продавая газеты, затем был клерком в бакалейном магазине. Позднее, когда от него зависели семь человек, стал помощником библиотекаря. И, хоть получал сущие гроши, он боялся уйти с той работы. Прошло восемь лет, прежде чем он набрался решимости и отправился в самостоятельное плавание. Впоследствии он превратил пятьдесят долларов, взятых в займы, в собственное дело, которое приносило двадцать тысяч долларов в год. А затем налетел ветер, пронизывающий до костей ветер. Он взял у друга вексель на крупную сумму, а друг внезапно обанкротился. Вскоре за этим ударом последовал еще один: рухнул банк, в котором хранились все его деньги. В результате он не только потерял все до цента, но еще и остался должен шестнадцать тысяч долларов. Его нервы сдали. «Я не мог ни есть, ни спать, – рассказал он, – я заболел непонятной болезнью. *Беспокойство и только беспокойство*, – сказал он, – было причиной того недуга. Однажды я шел по улице, ни с того ни с сего потерял сознание и упал на тротуар. Я больше не мог ходить. С тех пор я был прикован к кровати. По всему телу пошли фурункулы. Просто лежать в кровати стало невыносимо больно. Я слабел с каждым днем. Наконец, доктор сказал, что жить мне осталось не больше двух недель. Его слова потрясли меня до глубины души. Составил завещание и принялся ждать конца. Незачем больше бороться и переживать. Я сдался, расслабился и уснул. До этого я неделями не спал больше двух часов подряд, но теперь, когда земные проблемы потеряли свою важность, я спал как младенец. Организм начал восстанавливаться: вернулся аппетит, я начал набирать вес.

Несколько недель спустя я уже мог ходить на костылях. Шесть недель спустя смог вернуться на работу. До этого зарабатывал двадцать тысяч в год, но теперь был рад работе за тридцать долларов в неделю. Я продавал тормозные колодки под колеса автомобилей для их транспортировки поездом или по воде. Я уяснил урок. Больше никаких переживаний: не сожа-

---

<sup>6</sup> Перевод Н. Гинцбурга.

леть о случившемся, не тревожиться о будущем. Я полностью посвятил всего себя работе – продаже этих колодок-подпорок».

Дела Эдварда С. Эванса быстро пошли в гору. Через несколько лет он уже был президентом собственной фирмы *Evans Products Company*. На протяжении многих лет ее акции размещаются на Нью-Йоркской фондовой бирже. Если вы когда-нибудь пролетите над Гренландией, возможно, вы приземлитесь в Эванс-Филде – аэропорту, названном в его честь. И ведь Эдвард С. Эванс никогда не достиг бы таких высот, не научись он жить в «герметичном отсеке сегодняшнего дня».

Как вы помните, Белая Королева говорила: «Правило таково: джем завтра, джем вчера, но никогда сегодня». И большинство из нас так и живет: вечно переживаем о вчерашнем, беспокоимся о завтрашнем, вместо того чтобы щедро намазывать джем на хлеб сегодняшнего дня.

Этой ошибки не избежал даже французский философ Мишель де Монтень. «Моя жизнь, – писал он, – полна ужасных злоключений, большая часть из которых не случилась». То же можно сказать и о моей, и о вашей жизни.

«Знайте, – писал Данте, – что этому дню повториться не суждено». Бег жизни невероятно быстр. Мы несемся сквозь космос со скоростью девятнадцать миль в секунду. *Сегодня* – наше самое ценное сокровище. И это единственное сокровище, которым мы *точно* обладаем.

Той же философии придерживается и Лоуэлл Томас<sup>7</sup>. Однажды в выходные я побывал на его ферме и заметил, что на стенах его студии на видном месте висят в рамочке слова из Псалтыря СХVIII:

*Этот день создал Господь,  
Возрадуемся же и будем счастливы мы в нем.*

На рабочем столе писателя Джона Раскина лежал простой камень, на котором было вырезано единственное слово – «сегодня». И, хотя на моем столе подобного камня нет, на зеркале, перед которым я бреюсь каждое утро, прикреплен листочек со стихотворением, которое сэр Уильям Ослер всегда держал на своем рабочем столе. Его написал индийский драматург Калидаса:

### ***Приветствие заре***

*Взгляни на этот день,  
В нем жизнь, в нем сущность жизни!  
В отрезке временном – вся правда бытия:  
Величье достижений и благодатность роста,  
Возможности Поступков и в меру счастья.  
Вчерашний день лишь сон,  
А завтрашний неясен,  
Но если ты Сегодня достойно проживешь,  
Вчера казаться будет сном, напоенным счастьем,  
А Завтра даст надежду, что лучшее найдешь.  
Я призываю всех  
Жить днем, что ныне правит,  
Отбросив все сомненья и бремя миражей.  
А по утрам, прошу вас, не надо колебаний —*

---

<sup>7</sup> Лоуэлл Томас (1892–1981) – американский писатель, телеведущий и путешественник.

*Приветствия улыбку пошлите вы Заре!*<sup>8</sup>

Итак, первое правило о беспокойстве, которое должен знать каждый, кто хочет избавиться от него свою жизнь: поступайте, как сэр Уильям Ослер:

***Отгородитесь надежными металлическими переборками от прошлого и будущего. Живите в «отсеке сегодняшнего дня».***

Почему бы вам не задать себе следующие вопросы и не записать ответы?

1. Откладываю ли я сегодняшнюю жизнь, чтобы грезить о будущем или всматриваться вдаль, в надежде увидеть чудный розовый сад за горизонтом?
2. Случается ли так, что я отравляю настоящее сожалениями об уже свершившемся?
3. Встаю ли я утром с готовностью прожить день по полной – стараюсь ли извлечь как можно большую пользу из отведенных мне двадцати четырех часов?
4. Смогу ли я сделать свою жизнь насыщенной, если буду жить «в отсеке сегодняшнего дня»?
5. Когда начать? На следующей неделе? Завтра? *Сегодня?*

---

<sup>8</sup> Перевод Л. Варшавской.

## Глава вторая

### Волшебная формула для борьбы с беспокойством

Хотите узнать безотказный способ прогонять тревогу – технику, которую можно использовать прямо сейчас, не углубляясь в эту книгу?

Тогда позвольте рассказать о методе, разработанном Уиллисом Х. Кэрриером, талантливым инженером, который стоял у истоков индустрии кондиционирования воздуха. Он возглавлял знаменитую на весь мир корпорацию *Carrier Corporation*, головной офис которой находится в городе Сиракьюз, штат Нью-Йорк. Это один из лучших способов перестать беспокоиться, который я когда-либо слышал. Мистер Кэрриер рассказал мне о нем за завтраком в Клубе инженеров в Нью-Йорке.

«Когда я был молодым человеком, – начал мистер Кэрриер, – я работал в кузнечной компании *Buffalo Forge Company* в Буффало, штат Нью-Йорк. Мне поручили установить прибор газоочистки на заводе *Pittsburgh Plate Glass Company* по производству зеркального стекла в Кристал-Сити в штате Миссури. Тот завод стоил миллионы долларов. Устройство должно было очищать выделяющуюся газовую смесь от примесей, чтобы при ее горении не повреждались двигатели. Это был совершенно новый метод очистки газа: до этого применялся лишь раз, да и то при других условиях. Работая на том проекте, я столкнулся с непредвиденными трудностями. Система заработала, но недостаточно эффективно, чтобы обеспечить гарантированный нами результат.

Этот провал ошеломил меня. Будто мешком по голове ударили. Мой желудок и внутренности словно тисками зажали. Я так переживал, что некоторое время не мог спать.

Наконец, здравый смысл восторжествовал, и рассудок напомнил, что беспокойство ни к чему хорошему не приводит. Я собрался и придумал способ избавиться от тревоги и найти выход из сложившегося положения. Он сработал как нельзя лучше. С тех пор я вот уже более тридцати лет использую эту технику по борьбе с беспокойством. Она проста, доступна каждому. Состоит из трех шагов.

Первый: *я спокойно и без страха оценил сложившееся положение и выделил самые худшие сценарии развития.* Меня точно не посадят в тюрьму и не пристрелят. Да, была вероятность, что я потеряю работу. Еще один возможный исход – моим нанимателям придется демонтировать прибор, из-за чего они потеряют двадцать тысяч вложенных долларов.

Второй: *обнаружив наихудшие вероятные исходы, я приготовился при необходимости смириться с ними.* Я сказал себе: эта неудача может навредить моей репутации, и меня могут даже уволить. Но если и так, я всегда могу найти новую работу. Все могло бы быть куда хуже. А что же до нанимателей – ну, полагаю, они осознают, что мы экспериментируем с новым методом очистки газа, и если они потеряют двадцать тысяч, то точно не разорятся. В конце концов, эту сумму можно списать на эксперимент.

И вот, когда наихудшие сценарии были выделены, и я приготовился при необходимости принять их, случилось кое-что очень важное: я мгновенно расслабился и ощутил легкость и спокойствие, которых не чувствовал уже несколько дней.

Третий: *я посвятил все свое время и силы на предотвращение худшего, с которым уже мысленно смирился.*

Я принялся искать решения, чтобы предотвратить потерю тех двадцати тысяч долларов. Провел несколько экспериментов и, наконец, понял, что, если потратить еще пять тысяч на дополнительное оборудование, мы сможем должным образом адаптировать систему. Мой план привели в действие, и наша фирма заработала пятнадцать тысяч долларов.

Вряд ли мне удалось бы найти выход, если бы я постоянно беспокоился, ведь одна из главных черт тревоги в том, что она лишает человека способности сосредотачиваться. В таком

состоянии разум мечется туда и сюда, не в состоянии принять решение. А вот когда мы заставляем себя взглянуть на худшие варианты развития событий и мысленно смиряемся с ними, мы сметаем эти неясные мысленные нагромождения и, благодаря освободившимся силам, сосредотачиваемся над проблемой.

Случай, о котором я вам рассказал, произошел много лет назад, но техника по освобождению от тревоги сработала настолько хорошо, что я пользуюсь ей до сих пор. В итоге в моей жизни практически нет места беспокойству».

Так почему же чудодейственный метод Уиллиса Х. Кэрриера столь эффективен с точки зрения психологии? А потому, что он выдергивает нас из густого серого тумана, в котором мы блуждаем, ослепленные беспокойством. Благодаря этой технике мы возвращаемся на землю и тут же осознаем, где находимся и что происходит. Ведь, согласитесь, как можно продумать хоть что-то, когда не чувствуешь почвы под ногами?

Профессор Уильям Джеймс, отец прикладной психологии, покинул нас еще в 1910 году, но услышь он эту технику по встрече с худшим, без сомнения с восторгом бы одобрил ее. Откуда я это знаю? Просто он сам говорил студентам: «Будьте готовы принимать... будьте готовы принимать все как есть», потому что, «... примирение со случившимся – первый шаг для преодоления последствий любых невзгод».

Ту же идею высказал Лин Ютан в своей известной книге «Важность жизни» (*The Importance of Living*). «Истинное умиротворение, – писал китайский философ, – приходит от принятия худшего. Полагаю, что при этом у психики высвобождается много сил».

Так и есть, не больше, не меньше! Высвобождаются силы! Когда мы примирились с худшим, терять уже нечего. И естественным образом, перед нами раскрываются выигрышные сценарии! «Взглянув на худшее, – сообщил Уиллис Х. Кэрриер, – я мгновенно расслабился, меня наполнило спокойствие, которого я не ощущал вот уже несколько дней. И только тогда я смог думать».

Логично, не правда ли? И все же миллионы людей загубили свои жизни, погрузившись в пучину беспокойства, отказавшись принять худшее, отказавшись искать выход, отказавшись от попыток спасти хоть что-то. Вместо того чтобы вновь по крупицам собирать богатство, они ввязались в разрушительную и «жестокую схватку с жизнью» и пали жертвами угнетающего болота, известного как меланхолия.

Хотите пример того, как волшебный рецепт Уиллиса Х. Кэрриера помог живому человеку? Вот история нью-йоркского торговца нефтью, который, кстати, был посетителем моих занятий.

«Меня шантажировали! – начал рассказ тот студент. – Быть не может, ведь такое случается лишь в кино, но тем не менее меня на самом деле шантажировали! Вот как обстояло дело. У компании, торгующей нефтью, которой я руководил, было некоторое количество грузовиков с цистернами, а также на нас работало некоторое количество водителей. В то время были введены жесткие правила в связи с войной, ограничивающие количество топлива на одного клиента. Я этого не знал, но, судя по всему, некоторые водители доставляли положенный паек нашим клиентам, а излишки продавали своим.

Впервые об этих махинациях я узнал, когда в мой кабинет вошел человек, назвавшийся государственным инспектором, и потребовал плату за молчание. Он говорил, что располагает документами, подтверждающими преступные действия, и грозился передать их окружному прокурору, если я не раскошелюсь.

Я, конечно же, знал, что лично мне ничего не угрожает. Но также я прекрасно понимал и то, что по закону фирма несет ответственность за действия своих работников. Более того, если дело дойдет до суда и процесс попадет в газеты, моему предприятию конец. А своей компанией я очень гордился, ведь ее основал мой отец двадцатью четырьмя годами ранее. Тревога была настолько сильной, что я заболел! Не спал три дня и три ночи. Все прокручивал и прокручивал

в голове один и тот же вопрос: заплатить (требовалось пять тысяч долларов) или оставить пришельца ни с чем – пусть приводит в действие свой мерзкий план? Кошмаром оканчивался любой расклад.

И вот, воскресным вечером, в мои руки попала книжица о том, как перестать беспокоиться, которую мне дали на уроках Карнеги по ораторскому искусству. Принялся читать и наткнулся на рассказ Уиллиса Х. Кэрриера. „Разгляньте худшее“, – говорилось в нем. Спросил себя: „Какие наихудшие последствия меня ожидают, если откажусь платить и вымогатели передадут свои бумажки окружному прокурору?“

Ответ: „Крах компании – худший исход. В тюрьму меня не посадят, зато газетчики расстрезвонят ход процесса, общественность узнает о скрытых до этого махинациях и моей репутации конец“.

Затем я сказал себе: „Ладно, дело рухнуло, готов с этим смириться. И что?“

Ну, если до этого действительно дойдет, придется искать работу. Это не так уж и плохо, ведь я довольно много знаю о топливе, и найдутся по меньшей мере несколько фирм, которые с радостью меня наймут... И мне полегчало. Туман паники, в котором я жил трое суток, начал постепенно рассеиваться. Эмоциональная буря поутихла. И, к моему удивлению, я смог думать.

Теперь я был готов к третьему шагу – поиску решений. Обдумывая свое положение на трезвую голову, я наткнулся на совершенно неожиданный вариант. Если подробно рассказать об этом своему адвокату, он, возможно, найдет выход, которого я не видел сам. Знаю, признание в том, что это и в голову мне не приходило, прозвучит глупо, но ведь до этого я вообще не думал, а только и делал, что беспокоился! Решил, что утром первым делом пойду к адвокату, лег в постель и уснул как убитый!

Чем все закончилось? В общем, утром мой адвокат посоветовал пойти к окружному прокурору и рассказать все как есть. Так я и сделал. И каково же было мое удивление, когда, выслушав меня, прокурор сказал, что по этой же схеме бизнесменов терроризируют вот уже несколько месяцев и что человек, выдающий себя за правительственного агента, – разыскиваемый полицией жулик. Какое облегчение наконец узнать, что три дня и три ночи я изводил себя из-за этого профессионального проходимца!

Этот случай преподал мне важный урок. Теперь, когда передо мной возникает серьезная проблема, угрожающая моему душевному спокойствию, я применяю к ней старую добрую формулу Уиллиса Х. Кэрриера».

Если вам кажется, что Уиллису Х. Кэрриеру пришлось несладко, слушайте, ничего-то вы не знаете. Вот рассказ Эрла П. Хэйни из Винчестера, штат Массачусетс. Он самолично поведал ее мне 17 ноября 1948 года в отеле *Statler* в Бостоне.

«В двадцатых годах, – начал он, – я беспокоился так много, что заработал язву желудка. Из-за нее однажды ночью у меня случилось сильное внутреннее кровотечение. Меня мигом отвезли в больницу при медицинской школе Северо-Западного университета Чикаго. Мой вес упал со ста семидесяти пяти фунтов<sup>9</sup> до девяносто фунтов<sup>10</sup>. Мое состояние было настолько плачевно, что мне советовали даже не поднимать рук. Три врача, включая известного специалиста по язвам, объявили мой случай неизлечимым. Я жил на щелочных порошках и чайной ложке половинных сливок<sup>11</sup> в час. По утрам и вечерам медсестра вводила в мой желудок резиновую трубку и выкачивала содержимое.

---

<sup>9</sup> Около 79 килограммов. – Прим. пер.

<sup>10</sup> Около 40 килограммов. – Прим. пер.

<sup>11</sup> Половинные сливки (half-and-half) Эти сливки получают смешиванием равных частей цельного молока и легких сливок (light cream), что делает их богаче по вкусу при относительно невысокой жирности.

Так продолжалось месяцами... Но вот однажды я сказал себе: „Значит так, Эрл Хэйни, если впереди тебя ждет лишь коварно подкрадывающаяся смерть, то неплохо бы как следует прожить отведенные тебе крохи времени. Ты же всегда мечтал совершить кругосветное путешествие, так что сейчас или никогда“.

Когда я сообщил лечащим докторам, что собираюсь в кругосветку и буду самостоятельно дважды в день промывать желудок, они были ошеломлены. Невозможно! Неслыханно! Они предупредили, что, если я сделаю это, моим последним пристанищем станет океан. „А вот и нет, – ответил я. – Я пообещал родственникам, что меня похоронят на семейном участке в Брокен-Боу (Небраска). Поэтому буду путешествовать со своим гробом“.

Сказано – сделано: гроб был куплен, доставлен на борт корабля. Затем я договорился с пароходной компанией: в случае смерти мое тело поместят в морозильный отсек до возвращения судна. И вот я отправился в путь, вдохновляясь стихами старого Омара:

*Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь,  
Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь,  
Ни былой, ни грядущей минуте не верь,  
Верь минуте текущей – будь счастлив теперь!*

Стоило мне очутиться на борту „Президента Адамса“ в Лос-Анджелесе и отправиться на Восток, мне тут же стало легче. Постепенно я отказался от своих порошков и даже от прибора для промывания желудка. Вскоре я смог потреблять самую разнообразную еду, в том числе и экзотические блюда и смеси, которые должны были бы меня убить. Недели шли, и я даже стал курить длинные черные сигары и пить виски с содовой. Я наслаждался жизнью, как никогда ранее! Мы попадали в муссоны и тайфуны, которые могли уложить меня в тот самый гроб, правда, если только от страха, но путешествие доставляло мне несравнимое наслаждение.

На борту лайнера я играл в игры, пел песни, заводил новых друзей, веселился до середины ночи. Когда лайнер достиг берегов Индии и Китая, я понял, что по сравнению с бедностью и голодом на Востоке мои трудности в деловой жизни – сущий рай. Тогда я оставил позади эту глупую, бессмысленную привычку тревожиться. К моменту возвращения в Америку я набрал девяносто фунтов<sup>12</sup> а воспоминания о язве казались дурным сном. Никогда я еще не чувствовал себя настолько здоровым. Вернулся к работе и больше не болел ни дня».

Эрл П. Хэйни сказал, что, сам не осознавая этого, пользовался техникой, которая выручила Уиллиса Х. Кэрриера.

«Сперва я спросил себя, что меня ждет при самом худшем сценарии. Ответом была смерть.

Далее я приготовился смириться со смертью. Иначе никак: другого выбора попросту не было. Врачи в один голос заявляли, что мой случай безнадежен.

И в-третьих, попытался мудро распорядиться оставшимся временем и как следует повеселиться... Если бы, – продолжает он, – я продолжил беспокоиться и после посадки на тот корабль, обратно я, без сомнения, вернулся бы в собственном гробу. Вместо этого я расслабился и оставил все проблемы позади. Успокоение ума и души принесли с собой прилив свежих сил, который в буквальном смысле спас мне жизнь».

Итак, второе правило. Когда вас одолевает беспокойство, воспользуйтесь волшебной формулой Уиллиса Х. Кэрриера:

- 1. Спросите себя: «Каков наихудший исход?»**
- 2. Приготовьтесь смириться с ним, если придется.**

---

<sup>12</sup> Примерно 40 килограммов. – Прим. пер.

### **3. Спокойно и методично ищите выходы.**

## Глава третья

### На что способно беспокойство

*Те, кто не умеет бороться с тревогой, умирают молодыми.*  
*Доктор Алексис Каррель*

Одним вечером, много лет назад, в мою дверь позвонил сосед и стал убеждать меня и мою семью поставить вакцину от оспы. Он был одним из тысяч волонтеров, звонивших в двери по всему Нью-Йорку. Напуганные люди часами стояли в очередях на прививку. Пункты вакцинации были развернуты не только во всех больницах, но и в пожарных частях, полицейских участках и крупных заводах. Более двух тысяч врачей и медсестер днем и ночью отчаянно прививали людей. В чем же причина такой шумихи? Оспу обнаружили у восьми человек в Нью-Йорке, двое из которых умерли. Две смерти на весь город населением почти в восемь миллионов человек.

Я живу в Нью-Йорке уже очень, очень давно, и за все это время ни разу в мою дверь не позвонили и не предупредили об опасности беспокойства – эмоциональной болезни, которая за тот же временной промежуток наносит в десять раз больший ущерб, чем оспа.

Ни один волонтер ни разу не позвонил в мою дверь и не предупредил о том, что у одного из десяти жителей Соединенных Штатов случится нервный срыв – в большинстве случаев спровоцированный беспокойством и эмоциональными конфликтами. Так что эта глава – мой звонок в вашу дверь.

Известный лауреат Нобелевской премии по медицине доктор Алексис Каррель как-то сказал: «Деловые люди, которые не умеют бороться с тревогой, умирают молодыми». Эти слова относятся и к домохозяйкам, и к ветеринарам, и к каменщикам.

Несколько лет назад во время отпуска я путешествовал на автомобиле через Техас и Нью-Мексико в компании доктора О. Ф. Гобера, одного из медицинских работников железной дороги Санта-Фе. Полное название его должности – главный терапевт Ассоциации больниц Мексиканского залива, Калифорнии и Санта-Фе. Однажды мы заговорили о воздействии беспокойства на человека, и он сказал: «Семьдесят процентов пациентов вылечили бы себя сами, избавься они от страхов и тревог. Только не подумайте, будто я считаю их недуги вымышленными, – продолжил он, – болезни настолько же реальны, как и пульсирующая зубная боль, а порой в сотни раз серьезней. Я говорю о расстройствах пищеварения на нервной почве, язвах желудка, нарушениях работы сердца, бессоннице, некоторых видах головной боли и определенных типах паралича. Это очень даже реальные заболевания. Я как никто знаю, о чем говорю, – продолжил доктор Гобер, – ведь сам двенадцать лет страдал от язвы желудка.

Страх порождает беспокойство. Оно, в свою очередь, делает человека раздражительным и напряженным, а также влияет на расположенные в желудке нервные окончания, от чего меняется состав желудочных соков. Это зачастую и приводит к язве».

Доктор Джозеф Ф. Монтегью, автор книги «Нервные заболевания желудка» (*Nervous Stomach Trouble*) пишет ровно то же: «Причина язв не то, что едите вы. Причина язв – то, что съедает вас».

Доктор У. С. Алварез из клиники Мэйо сказал: «Как правило, язвы желудка обостряются и зарубцовываются по мере увеличения и снижения эмоциональной напряженности».

Это утверждение было подкреплено наблюдением за 15 000 пациентов клиники Мэйо, проходившими лечение расстройств пищеварения. У четырех из пяти болезнь не была обоснована физиологическими причинами. Страх, беспокойство, ненависть, всепоглощающий эгоизм и неспособность адаптироваться к реальности – вот основные источники расстройств их

желудков и язв. А ведь язва желудка способна привести к смерти. В списке болезней со смертельным исходом журнала *Life* язва желудка расположена на десятом месте.

Недавно между мной и доктором Гарольдом К. Хабейном из клиники Мэйо произошла переписка. Он прочел доклад на ежегодном собрании Американской ассоциации терапевтов и хирургов, работающих в области охраны труда, в котором рассказал о своих наблюдениях за 176 представителями высшего руководства компаний, средний возраст которых составил 44,3 года. Он отметил, что чуть больше трети этих деловых людей страдали от одного из трех заболеваний, характерных для людей, ведущих напряженный образ жизни: болезни сердца, язвы желудочно-кишечного тракта и повышенное артериальное давление. Только вдумайтесь: треть наших деловых людей расшатывают свое здоровье болезнью сердца, язвами пищеварительной системы и повышенным артериальным давлением, а ведь им нет и сорока пяти лет. Какова цена успеха! И ведь обмен чудовищно неравноценен! Может ли считаться успешным человек, оплачивающий рост своего дела язвой желудка и больным сердцем? Чего достигает тот, кто завоевал весь мир, потеряв при этом здоровье? Ведь даже сорвав большой куш, он будет спать лишь в одной кровати и есть всего три раза в день. С такой задачей справится даже только что нанятый работник – да и то, скорее всего, спать он будет намного спокойнее и наслаждаться едой куда больше влиятельного руководителя. Честно говоря, я предпочел бы быть беззаботным бедняком, нежели управлять железной дорогой или табачной компанией и к сорока пяти годам окончательно угробить свое здоровье.

Глава самой известной сигаретной фабрики в мире умер от сердечной недостаточности во время небольшого отдыха в канадском лесу. Заработал миллионы и умер в возрасте шестьдесят одного года. Более чем уверен, он расплатился годами своей жизни за то, что принято называть «успехом в бизнесе».

Как по мне, этот производитель сигарет со всеми своими миллионами не достиг и половины того успеха, которого добился мой отец – простой фермер из Миссури, который умер в восемьдесят девять, так и не заработав ни доллара.

Знаменитые братья Мэйо заявили, что более половины больничных коек в Соединенных Штатах были заняты пациентами с нервными заболеваниями. Однако, когда при вскрытии после смерти нервные окончания этих людей рассматривают под мощным микроскопом, в большинстве случаев сами нервы оказываются не менее здоровыми, чем нервы Джека Демпси<sup>13</sup>. Следовательно, причиной их «нервных заболеваний» стало не физическое разрушение тканей, а чувства тщетности, разочарования, тревоги, беспокойства, страха, опустошенности и обреченности. Платон однажды сказал: «Самая большая ошибка врачей в том, что они пытаются лечить тело, не заботясь об исцелении разума. А между тем разум и тело едины, а значит, их не должно лечить по отдельности».

Две тысячи триста лет понадобилось, чтобы медицинская наука признала эту величайшую истину. И вот только сейчас мы начинаем развивать новое направление, называемое психосоматической медициной, в котором тело и разум лечатся одновременно. И самое время, ведь медицинская наука уже устранила большую часть ужасных заболеваний, причиняемых бактериями: оспу, холеру, желтую лихорадку и десятки других напастей, которые свели в могилу многие миллионы людей. Несмотря на эти важнейшие победы, медицинская наука была совершенно бессильна против душевных и физических недугов, причиной которых были не инфекции, а беспокойство, страх, ненависть, разочарование и обреченность. Число жертв этих эмоциональных болезней растет с непостижимой скоростью. Один из шести молодых людей, призванных в армию во время Второй мировой войны, был отбракован из-за состояния психики.

---

<sup>13</sup> Джек Демпси (1895–1983) – американский профессиональный боксер со сверхагрессивным атакующим стилем, киноактер.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.